பூர்ண சக்தி

சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியாரின் முன்னுரையுடன்

கி. லக்ஷ்மண சர்மா

பூர்ண சக்தி

அல்லது

நோயற்ற இன்ப வாழ்வு

968

ஆசிரியர்

சி. லக்ஷ்மண சர்மா, பி. ஏ. பி., எல்.

ஸ்வாமி சுத்தானந்த பாரதியாரின்
முன்னுரையுடன்

1946
(நான்காம் பதிப்பு)

இயற்கை இல்லம்
கணேசநகர், புதுக்கோட்டை

 [அணா 8

முன்னுரை

சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியார்

சுத்தம், சுதந்தரம், சமத்துவம் இம்மூன்றும் வாழ்வின் இயற்கை நெறியாகும். அசுத்தம், அடிமைத்தனம், சுயநலச்செருக்கு இவை இயற்கைக்குப் பகையாகும். இவற்ருலேதான் மனமும் உயிரும் உடலும் கெட்டு நோய் வளர்கிறது. இயற்கை ஒரு சக்தி. அது மனிதனுள் இருந்து "இப்படிச் செய், அப்படிச் செய்யாதே" என்கிறது. அதன் கட்டளையை மீறுவதே நோய். அதன் கட்டளையை நிறைவேற்றுவதே சுகம். மனிதன் சுகமாகவாழ, நல்ல காற்று, நல்ல தண்ணீர், நல்ல சுற்றம், தூய இனிய தெம்பான உணவு, போதிய சூடு, சூரிய வெளிச்சம், நல்ல தேகப் பயிற்சி, தூய நினைவு, நல்லொழுக்கம் ஆகியவை தேவையாகும். இவை இயற்கை வாழ்விலேதான் எய்தும். தற்கால வைத்திய நூல்களில் பக்கம் பக்கமாக நோய்களின் நீண்ட பெயர்களும் அவற்றிற்குப் பீரோ பீரோவாகப் புட்டி மருந்துகளும் நிரம்பிக்கிடக்கின்றன. அசுத்தமான இயற்கையற்ற பதனழிந்த உணவு, காற்று வெயில்படாத வசிப்பு, உடல்-குடல் சுத்தியைக் கவனிக்காமல் கண்டதைக் கண்டமட்டும் உண்ணும் கொடுங்கோல், அனுசார வாழ்க்கை ஆகியவற்ருலேதான் நோய்கள் வருகின்றன. இனி மனித சமுதாயம் சுகமாக வாழவேண்டுமானல், புட்டிமருந்துகளையும் வைத்தியக் கொடுங்கோலையும் ஒழித்து, இயற்கை வழிக்குத் திரும்பவேண்டும். உடல்பஞ்சபூதத்தால் ஆனது. மண், நீர், காற்று, தீ, ஆகாயம் ஆகிய பூதநிறைகள் அளவாயிருந்தால், நோயில்லாமல் வாழலாம். மனிதன் இந்த ஐந்து இயற்கைப் பொருள்களுடன் தாராளமாகக் கலந்து வாழ்வதே இயற்கை வாழ்வாகும். உடலில் எந்தப் பூதநிறை குறைகிறதோ அதை நிறைவாக்குவதே இயற்கை வைத்தியமாகும். உணவு மிகையாகி, சுமைதாங்காமல் வயிறு புரட்சி செய்கிறது. குடல் சிக்கலும் முக்கலுமாய் வருந்துகிறது. உடம்பு சூடாகிறது. பித்தம் அதிகரிக்கிறது. இயற்கை நாக்கில் கசப்பைக்காட்டி "உபவாசமிரு, குடலைச் சுத்தி செய், பசித்துண்ணு" என்கிறது. இந்த

எச்சரிக்கையை மதித்து, தண்ணீர் மட்டும் கொண்டு பட்டினியிருந்தால், குடல், நரம்புகள் சுத்தமாகும். குடல் கழுவியால் சுத்தம் செய்துகொண்டால் உணவுக்கழிவுகளும் நஞ்சுகளும் வெளியேறும். தொட்டி நீரில் படுத்து, அடி வயிற்றைத் தடவிக் குடலழுக்குகளையெல்லாம் கீழே இறங்கச் செய்தால், சூடு தணியும். மருந்தேயில்லாமல் இப்படிப் பட்ட சிகிச்சை எளிதாக நோயைத் தீர்க்கும். உடம்பிற்குச் சூடு வேண்டுமானால் சூரியக் கதிரில் வேர்க்க நடக்கலாம், அல்லது படுக்கலாம். பிறகு குளித்தால் உடம்பு சுகம் பெறும். மனிதனுக்கு வேண்டிய ஜீவசக்தி இயற்கை வாழ்விலேதான் கிடைக்கும். இயற்கை மக்கட்பேற்றிற்கே ஜீவசக்தியைப் பயன்படுத்தச் சொல்லுகிறது. ஆண் பெண் வாழ்வு மிருகங்களைவிடக் கேவலமான காமக்குரோத வாழ்வாகி, சக்தியைச் சூறையாடி ஆளை நடைபிணமாக்குகிறது. இயற்கை வினைக்கேற்ற பயனைத் தருகிறது; "மனிதா பிரமசரியம் பேணு; ஜீவசக்தியை வீணாக்காதே, அளவுடன் உண், உறங்கு, உழை" என்கிறது. இயற்கையின் எச்சரிக்கையை மீறினவன், சக்தியை இழந்து நோயாளியாகிறான். இயற்கையை அன்புள்ள தாய்போல் மதித்து நேசிப்பவன், பூரண சக்தியுடன் வாழ்கிறான்.

இந்தப் பூரண சக்தி தத்துவத்தை இயற்கை வைத்தியர் ஸ்ரீ கி. லட்சுமண சர்மா இந்த நூலில் எளிய நடையில் விளக்குகிறார். சர்மா சென்ற முப்பதாண்டுகளாக இயற்கை வைத்தியத்திற்கே உழைத்து வருகிறார்.

ஒரு கொள்கைக்கே தன்னைப் பலிதானமாக்கும் மனிதனை வீரன் என்கிறோம். புதுக்கோட்டை இரண்டு சுதந்தர வீரரை உலகிற்குத் தந்தது. ஸ்ரீ சத்தியமூர்த்தி தேச சுதந்தர வீரர்; சர்மா தேக சுதந்தர வீரர். இருவரும் உலகப் புகழ் பெற்று செந்தமிழ்ப் புதுக்கோட்டைக்குச் சிறந்த பெருமையளித்திருக்கிறார்கள். சர்மா சிறந்த கல்விமான், ஆங்கில-ஆரியப் புலவர், இனிய எழுத்தாளர், உண்மையான நண்பர், தாம் கொண்ட கொள்கையை நிறைவேற்றும் வினைத்திட்பங் கொண்டவர். பெருத்த வரும்படி தந்த வக்கீல் வேலையையும், ரிஸீவர் வேலையையும் விட்டு, அவர் இயற்கை வைத்தியத்திற்கே தம்மை அர்ப்பணித்தார்; இயற்கை வழியைத் தாமே பின்பற்றித் தமது நோய் தீர்ந்து, பிறர் நோயும் தீர்த்தார். இந்த வழியில் அவருக்கு வந்த இடர்களும், சோதனைகளும் மிகப்பல. வறுமை, சிறுமை, திகைப்பு, நகைப்பு அனைத்துடனும் போராடிக்கொண்டே

அவர் தாம் கொண்ட காரியத்தை நிறைவேற்றித் தீர்த்தார். சர்மா பகவான் ரமண மஹர்ஷிகளிடம் மெய்யன்புடையார். பகவான் கருணையால் அவர் கொண்ட காரியம் வெற்றிமேல் வெற்றி யடைந்து வருகிறது. புதுக்கோட்டை இயற்கை நிலையம், இயற்கை வகுப்புகள், இயற்கை மகாநாடு, இயற்கை வெளியீடுகள், லைஃப் நாசுரல் என்ற இயற்கை வாழ்விதழ் ஆகிய பல தொண்டுகளைச் சர்மா நடத்துகிறார். அவர் கொள்கைகளைப்பரப்ப சர்மாவின் மணிப்பிள்ளைகளான ஸ்ரீ காமேஸ்வரர், இராமச்சந்திரர், தியாகராஜர், கணேசர் முதலியோரும் சிறந்த கலைமணியான ஸ்ரீ எப். ஜி. நடேசையரும் ஒத்துழைக்கிறார்கள். மனித சமுதாயத்திற்கு இயற்கை வழியே சுகவழி, இயற்கை வைத்தியமே வைத்தியம், அந்த வைத்தியத்தைச் செய்து மருந்துக் கொடுங்கோலின்றி வாழ எல்லாருக்கும் உரிமையுண்டு என்ற சங்கநாதத்தை இப்போது சர்மாவின் அந்தராத்மா முழக்குகிறது. சர்மா தமது மணிப்பிள்ளைகளுடன் நடத்திவரும் இயற்கைச் சுதந்தரப்போர் வெற்றி பெற்றே தீரும். அந்த வெற்றியால் நோய்கள் ஒழியும். மனித வாழ்வில் சுகத்தேன் பொழியும்.

தூயுணவு, தூயுறவு, தூயமனத் துயர்க்குக்
காயமுங் கண்ணாடி யாம்.

இயற்கைத் தொண்டு இனிது பொலிக!

சுத்தானந்த பாரதி

பூர்ண சக்தி

அல்லது

நோயற்ற இன்ப வாழ்வு

1. சக்தி தத்துவம்

திருமந்திரம்

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவு மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாய மறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன், உயிர் வளர்த்தேனே.

திருக்குறள்

இழிவறிந்து உண்பான்கண்
இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேரிரையான் கண் நோய்.

பேரின்பத்தை நாடி நிற்கும் யோகியரும்கூட, உடம்பை வளர்க்கும் உபாயமாகிய ஒழுக்கத்தில் நிற்கவேண்டுமென்பது யோக நூலாகிய திருமந்திரத்தில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. பேரின்பம், உலக இன்பம், இவ்விரண்டிற்கும் பொதுவாகிய சாதனம் சக்தி நிறைவு—பூர்ண சக்தி. உடல் நலத்தினுல் ஏற்படும் சக்தியின் மிகுதியே அவரவர் நோக்கத்துக்கும் முயற்சிக்கும் தக்கவாறு, இம்மைப் பயனையோ, மறுமைப் பயனையோ, தருவதாகும். உடல் நலத்திற்கான ஒழுக்கமும் நல்லொழுக்கத்தின் ஒரு பகுதியாகும்; அதுவே நல்லொழுக்கத்தின் முதற் பகுதி. அதுவே எல்லா நல்லொழுக்கங்களுக்கும் அடிப்படையாயிருக்கிறது. பூர்ண சக்தியே உடலின் பிணிகளைத் தடுக்கவும், போக்கவும், ஸாதனமாகும்.

மேலும் பூர்ண சக்தியானது நிலையான இன்ப வாழ்வையும் தருகிறது. நிலையான இன்பம் என்னவென்ருல்,

நம் இயல்பான இன்பம். இயற்கையாகவே நமக்குள்ளது எதுவோ, அதுதான் நிலையானதாகும்; அது நம்மைவிட்டுப் பிரியாதது. செயற்கையாயுள்ள இன்பங்கள் நம்மை விட்டுப்பிரியும். ஐம்புலன்களாலும் வருகின்ற இன்பங்கள் எல்லாம் செயற்கையான இன்பங்களே. ஆகையால் அவ்வின்பங்கள் நிலையானவை அல்ல. ஆகையால் நாம் முக்கியமாக வேண்டத்தக்க இன்பம் இயற்கை இன்பமே. மேல் எடுத்துக் காட்டியிருக்கும் குறளில் குறிக்கப்படும் இன்பமும் அதுவே. அக்குறளைப் பின் அத்தியாயத்தில் விரிப்போம்.

பூர்ண சக்தியின் பயன் வேறொன்றுண்டு. சக்தி நிறைவுபெற்ற ஒருவன் எத்தொழில் செய்தாலும், அவனுடைய இயற்கையின்பம் அவனை விட்டுப் பிரியாது; வேலையென்பது அவனுக்கு விளையாட்டாக அமையும்; துன்பமாகத் தோன்றாது. சக்திக் குறைவுடன் செய்யப்படும் வேலையே துன்பமாயிருக்கும்.

உலகப் போக்கில் வரக்கூடிய மற்ற துன்பங்களும் பூர்ண சக்தியுடையவனை அசைக்காது. அவற்றை அவன் எளிதில் பொறுத்துக்கொள்வான்.

"தொழில் புரிந்தாலும், துன்பங்களுக்கு ஆளானாலும், சக்தி குன்றி யிருப்பதே குறை" என்று ஆங்கிலக் கவியரசராகிய மில்ட்டன் பாடியிருப்பது உண்மையே. பூர்ண சக்தியைப் பெறுவதற்கான உபாயங்களை இனி விசாரிப்போம். அவை இரண்டு:— (1) மருந்தின்றி நோய் தீரப் பெறல்; (2) பசித்துண்ணல் முதலிய அற நெறிகள்.

---

2. மருந்தின்மை

நோய் வந்தபோது அதை மாற்றிக்கொள்ள மருந்துகளை உண்ணுகிறோம். இது செயற்கை வைத்தியம் எனப்படும். இது தப்பான காரியம்.

நோய் எதனால் வந்ததோ, அதை மாற்றும் வகை அறிந்து, அவ்வகை நடப்பது இயற்கை வைத்தியம் எனப்படும். நாம் செய்த தவறுகளாலேயே நோய் வரும்;

ஆகையால், அத்தவறுகள் எவை என்று கண்டு, அவற்றை நீக்குவதே இயற்கை மருந்து. இவை பட்டினி, பத்திய உணவு, முதலியனவாம். ''மருந்தில்லா வைத்தியம்'' என்னும் நூலில் இதன் விவரங்களைக் காணலாம்.

வந்த நோயை எப்படித் தீர்த்தால் என்ன, என்று நினைப்பது மூடத்தன்மை. இயற்கையான வழியில் நோய் தீருவதும், செயற்கை வழியில் நோய் தீருவதும்,—இவ்விரண்டும் வெவ்வேறு பயன்களோடு கூடியவை.

சொர்க்கப்படம் என்னும் படத்தில் நிறைந்திருக்கும் கட்டான்களைப் பாருங்கள். அவற்றில் பாம்புகளும் ஏணிகளும் இருக்கின்றன. ஆட்டக்காரன் பாம்பின் வாயில் சேர்ந்தால், பாம்பின் வால்புறமுள்ள கீழ்ப்படிக் கட்டானுக்குத் தள்ளப்படுகிருன். ஏணியின் அடியைச் சேர்ந்தாலோ, அதன் உச்சிபோய்ச் சேருகிருன். நோயானது ஒருபோது இப்பாம்புபோலும், மற்ருெரு போது ஏணி போலும் ஆகும். நோய்க்காகச் செய்யும் வைத்தியமானது செயற்கை வைத்தியமாயிருக்குமானுல், அப்போது அந்நோய் அம்மனிதனுக்குப் பாம்பாகிறது; முன்னுள்ள உடல் நலத்தையும் கெடுத்து, சக்தியைக் குறைத்து, வருங்காலத்தில் பெரிய நோய்களுக்கு ஆளாக்குகிறது.

இயற்கை வைத்திய முறைகளால் நோயைத் தணியச் செய்தாலோ என்ருல், அப்போது நோயானது நீங்கும்போது முன் இருந்த உடற் குற்றங்களையும் சக்திக் குறைவையும் நீக்கி, அதிகமான உடல் நலத்தையும், அதிக சக்தியையும், பின் வரக்கூடிய நோய்களினின்றும் பாதுகாப்பையும், தந்துபோவதால், அப்போது நோயானது சொர்க்கப்படத்து ஏணிகளை ஒக்கும்.

உடல் நலத்துக்கென்று இந்நூலில் பின்சொல்லப் போகும் ஒழுக்கங்களையும் பயன்பெறச் செய்யவேண்டுமென்ற உண்மையான நோக்கம் உள்ளவர் யாவரும் செயற்கை வைத்தியர்கள் எல்லாரையும் தீண்டாதொழித்து, இயற்கை வைத்தியத்தின் சீடர்களாகவேண்டும். சொர்க்கப்படத்தில் மெள்ள மெள்ள உயர்ந்த படிக்கு வந்தாலும், எப்படி ஒரு நொடியில் பாம்பின் வாயில் விழுந்தவன் கீழே தள்ளப்பட்டு, தன் முயற்சியின் பயனை இழந்து விடுகிருனே, அது போலவே, நல்லொழுக்கத்தினுல் உடல் நலம் பெற்ற ஒருவன், அந்நலத்தை யெல்லாம், ஒரு சிறு நோய்க்குச் செய்து கொள்ளும் செயற்கை வைத்தியத்தால்

இழக்கக்கூடும். செயற்கை வைத்தியத்தில் சிறு நோயும் பெரிதாகி, உயிரையே மாய்த்துவிடும். அதற்குப் பல அத்தாக்ஷிகள் உண்டு. ஒன்று பின்வருமாறு.

இந்நூல் எழுதுவோருடைய நண்பர் ஒருவர் செயற்கை வைத்தியத்தினுலேயே கொல்லப்பட்டு, மிகவும் குறைந்த வயதிலேயே விண்ணுலகம் சென்ருர். மேலும் அவர் சாகக்கிடக்கும்போது, செயற்கை வைத்தியத்தினுலேயே தான் சாக நேர்ந்திருக்கிறது, என்று உணர்ந்து, இந்நூலாசிரியரிடம் அவ்வாறே தன் மனக் குறையை வெளியிட்டார். அவர் வெகுகாலம் உயிரோடிருக்கவேண்டியவர். அற்ப ஆயுளோடு சாவதற்கான தீக்குணங்கள் ஒன்றும் அவரிடம் இல்லை. திடமான உடலும், உயிரைக் காக்கப் போதிய நல்ல ஒழுக்கங்களும் அவரிடம் காணப்பட்டன. வந்த நோயும் உயிரைக் கொள்ளையிடும்படிக்கான நோயும் அன்று. பட்டினி முதலான முறைகளால் எளிதில் தீரக்கூடியதே. இயற்கைக்கு மாருன வைத்தியமே அவரைக் கொன்றது.

ஆகையால் உடல் நலத்துக்கான நல்லொழுக்கங்களால் பூர்ண சக்தியைப் பெறவேண்டுமானுல், எப்போதும், எந்நோயானுலும், இயற்கை வைத்தியமே செய்து கொள்ளுவது, என்ற விரதத்தை மேற்கொண்டு, அதை உயிர்போல் காக்கவேண்டும். செயற்கை வைத்தியரை முற்றிலும் விலக்கவேண்டும். இவ்விரதத்திலிருப்பவரே, பின்வரும் நல்லொழுக்கங்களைப் பின்பற்ற உரிமையுள்ளோர் ஆவர். அவரே பயன் பெறுவர். மற்றவர் இங்கும்கெட்டு, அங்கும் கெட்டுத்தட்டழிவார், என்பது உறுதி. இயற்கையை முற்றிலும் நம்பவேண்டும்.

---

3. ஐம்பூத உணவு

நோயில்லாத நாளில் நாம் பின்பற்றவேண்டிய ஒழுக்கம் இன்னது என்று இங்கே சுருங்கச்சொல்லி, அதன் விரிவைப் பின் அதிகாரங்களில் சொல்லுவோம்.

இவ்வொழுக்கமானது ஐம் பூத உறவு, என்பது சுருக்கம். ஐந்து பூதங்கள் நமக்கு உணவு. ஆகாயம், வாயு, ஒளி, நீர், மண், என்று ஐந்து பூதங்கள் உலகங்களுக்கெல்

லாம் முதலானவை. இவற்றை சக்திகள் என்று கருத வேண்டும்.

கடவுளது ஒரே சக்தியானது இவ்வாறு ஐந்தாயிற்று. இவற்றிலிருந்து நாம் பிறந்தோம். இவற்றிலேயே வாழ்கின்றோம். ஐந்துக்கும் மூத்ததும் நுண்ணியதும் ஆகாயம். ஆகையால், இதுவே எல்லாவற்றிற்கும் மேலான சக்தி. உடலைக் காட்டிலும், உயிருக்கே இது உணவு. இது குறைந்தால் உயிரின் சக்தி குறையும். இதைப் பின் விவரிப்போம்.

வாயுவானது இதற்கு அடுத்தது. ஓடிக்கொண்டேயிருக்கும் காற்றிலேயே நல்ல வாயு உண்டு. அதுவே உயிருக்கு சக்தி தருவது. வெட்ட வெளியிலே உள்ள வாயுவே நமக்கு வேண்டும். குளிர்ந்த காற்று மேலானது. அதனோடு உறவாடிப் பழக வேண்டும்.

ஒளியும் உயிருக்குத் தேவையான உணவு. ஏராளமான ஒளியுணவை உண்டு வருகிற ஏழைகள்—வெட்ட வெளியில், வெயில்பட, உடம்பால் உழைப்பவர்கள்—உடல் நலத்தில் சிறந்தவராவர். ஒளியின் சக்தியானது நோய்களைத் தீர்ப்பதில் மேன்மை பெற்றது, என்பதை 'மருந்தில்லா வைத்தியம்' என்ற நூலினுல் அறியலாகும்.

பாக்கியுள்ள இரண்டும், அதாவது நீரும், மண்ணும், மற்ற மூன்றுக்கும் தாழ்ந்தவை; அவற்றைவிடக்குறைந்த அளவில் நமக்குத் தேவையானவை. இவ்விரண்டிலும் நீரே உயர்ந்தது. மண்ணின் இனத்து உணவு எல்லாவற்றிற்கும் தாழ்ந்தது; குறைந்த அளவில் நன்மை; அதிகமானுல் தீமை.

மண் என்பது உணவுப்பொருள்களின் உற்பத்திக்கு மூலமாவதால், நாம் உண்ணும் உணவை மண் என்று குறிக்கலாம். மண்ணின் விளைவான பொருள்களையே நாம் உணவென்று மதித்து, இவ்வுணவுக்கு மேலான ஆகாயம் முதலிய நான்கு உணவுகளை நாம் மதிக்கவில்லை. அதனுல் அவற்றின் சக்திகள் நம்மிடம் குறைகின்றன. இந்த சக்திக் குறைவினுல்தான் நோய்கள் வருகின்றன.

நோயின்மைக்கும், பூர்ண சக்திக்கும் இன்றியமையாத வழியாவது மண்ணின் இனத்து உணவை அதன் மிதத்தில் உட்கொள்வதும், மிதம் தவறியிருந்தால், அதற்குப் போதுமான பரிகாரத்தினுல் குற்றத்தை மாற்றுவதும், மற்ற நான்கு உணவுகளையும் அதிகமாக உட்கொள்ளுவதும்,

என்பது பூர்ண சக்தி நூலின் சுருக்கம். ஆகாயத்தின் சக்தியைப்பற்றி அடுத்த அத்தியாயம் சொல்லும்.

---

4. பசி கொல்லாமை

திருக்குறள்

மருந்தென வேண்டாவாம்
யாக்கைக் கருந்தியது
அற்றது போற்றியுணின்

அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப்பசித்து.

மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு.

இழிவறிந்து உண்பான்கண்
இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேரிரையான் கண் நோய்.

தீயளவின்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோய் அளவின்றிப்படும்.

அறநூல்

தீய மனத்தாலும் திறம்பு செயலாலும்,
நோய் பிறக்கும் என்றே நுவல்.

உண்ணா விரதம் உடலின் பிணிபோக்கித்
திண் கருத்துமீயும் திறம்.

ஆகாயமேஉயிரின் முதல் உறவு, என்று முன் சொன்னோம். தொழிலும், ஓய்வும், இரண்டும் சமப்பட்டிருப்பது ஆகாய உணவைப்பெறும் உபாயம்.

தொழிலானது உழைப்பு, அல்லது கஸரத்து, என்று இரண்டு வகை.

உழைப்பானது இருவகை. ஒன்று நம் உடலில் தானாகவே உயிரானது நடத்தும் தொழில்களாலாகும் உழைப்பு; சாப்பிட்ட உணவு, தண்ணீர், மூச்சுக்காற்று ஒளி, இவற்றை யெல்லாம் தன் மயமாக்கிப் பயன்படுத்தி, உள்ளே ஏற்படும் கசடுகளைப் போக்கி, உடம்பை சுத்த மாக்குவது, இவற்றை யெல்லாம் உயிரின் உழைப்பாக மதிக்க வேண்டும்.

பணம் சம்பாதிக்கவோ, மற்ற நோக்கத்துடனோ, நாம் செய்வதெல்லாம், மற்றோர் வகை உழைப்பு. கஸரத்தானது உடல் நலத்துக்காகவென்று நாம் நடத்தும் வேலை. நடை, ஓட்டம், சுமைகளைத் தூக்குவது, உடம்பைப் பல வழிகளில் வேண்டுமென்று தொழிற் படுத்துவது, இவை கஸரத்து.

தொழிலினால் ஆகாய சக்தி செலவாகிறது. மனம், உடல், இவற்றின் ஓய்வினால் அது மறுபடி நிறைவடைகிறது; ஓய்வே முதல் மருந்தென அறியவேண்டும்.

ஆகாய சக்தி நம் உடம்பில் தேவையான அளவுக்கு இருப்பதற்கு அடையாளம் இயற்கைப்பசி. தினம் ஒரு வேளையாவது இயற்கைப்பசி வரவேண்டும். இல்லாவிட்டால் நோய், வெளிப்படையாகவோ மறைவாகவோ இருக்கிறதென்பது நிச்சயம்.

உயிரின் தொழில்களில் முக்கியமானது என்னவென்றால், உடம்பில் ஏற்படும் கசடுகளை அப்போதைக் கப்போது கழிப்பதே. இத்தொழில் பாக்கிப்படுமானால், உயிருக்கு ஓய்வே இல்லாமல் போகும்; ஆகாயசக்தி குறையும்; பசியுணர்ச்சி மழுங்கும்; ஜீரணசக்தி—உணவைத் தன்மயமாக்கும் சக்தி—குறையும். உணவினின்றுமே கசடுகள் உண்டாகின்றன.

இதனால் தான், "மலம் வைத்துண்ணேல்" "ஸ்நானம் செய்துண்ணக் கடவாய்" என்ற விதி வசனங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. மலக் குடலினின்றும் மலம் கழிந்து போகவேண்டும்; அது காலியாகவேண்டும்; இடையில் உண்ணக்கூடாது, என்பது முதல் வசனத்தின் கருத்து. இரண்டாவது வசனத்தின் கருத்தும் அதுவே. மேல் தோலை மாத்திரம் நீரினால் சுத்தம் செய்துகொள்வது ஸ்நானமாகாது.

இரத்தமும் சுத்தமாகவேண்டும். ஏற்கனவே உண்ட உணவு உடம்பில் சார்ந்ததும், அது பற்பல மலங்களாக மாறுகிறது. அவை வியர்வை, மூத்திரம், முதலிய வகைகளாய்க் கழிந்தால்தான் மனிதன் ஸ்நானம் செய்தவன் ஆவான். இப்படி இரத்தம் சுத்தமான பின்பே நற்பசி வரும்; மலம் வைத்துண்ணும் வழக்கமுள்ளவனுக்கு நற்பசி என்றைக்கும் வர மாட்டாது. அது வராதபோது உண்ணுவது பெரும் குற்றம். பசி வந்த பின்பும், உடனே உண்ணுவதும் தவறேயாம். பசி வந்து அது முற்றின பிறகு உண்பதே ஒழுக்கம். பின்னும் உண்ணும்போது, ஜீரணசக்தியின் அளவுக்கு மேல் உண்ணுவதும் குற்றம். பசியைக் கொல்லாமல் உண்ணுவதே ஒழுக்கம்.

பசியில்லாது உண்டாலும், பசி வந்து மிதமீறி உண்டாலும், உயிருக்கு ஓய்வின்றிப் போவதால், உயிர்க் கருவிகள் களைத்துப்போய், நம்மைச் சபிக்கின்றன. அச் சாபங்களே நோய்களாகும்.

பசியை எப்படி அறிவது, பசி கொல்லாமை என்பது எப்படி, என்ற விவரங்களை இனி விசாரிப்போம்.

திருவள்ளுவ நாயனர் திருக்குறளில் "மருந்து" என்னும் அதிகாரத்தில் நோயற்ற வாழ்விற்கான ஒழுக்கத்தை வர்ணிக்கின்ற குறள்கள் இவ்வத்தியாயத்தின் தலைப்பில் வைக்கப்பட்டன.

அவற்றின் முதற் குறளில் சொல்லியிருப்பதாவது: முன் உண்ணப்பட்ட உணவு முற்றிலும் உடலை விட்டு அற்றதை அறிந்து உண்ணுபவனுக்கு நோய் வராது; மருந்துகளே அவனுக்கு வேண்டாம் என்பதே.

இரண்டாவது குறளின் பொருளாவது: பசி வந்தாலும், அது வளர்ந்து நற்பசியாவதற்குப் போதுமான நேரமும் பொறுத்து, அப்பால் உடலுக்கு நன்மைதரும் உணவை உண்ணவேண்டும், என்பது.

மூன்ருவது குறளில் பொதுவாய் குறைத்துண்ணல் வேண்டும், இல்லாவிட்டால் நோய்வரும், என்று சொல்லுகிருர்.

நான்காவது குறளில், குறைத்து உண்ணுவதிலும், உடலின் தேவையளவுக்குச் சிறிதும் அதிகப்படாதபடிக் குறைத்துண்ணலே மேன்மையானது, அதனுல் நோயற்றிருத்தல் மாத்திரமல்ல, இடையரு இன்பமும் ஏற்படும்,

என்று சொல்லுகிறார். இக் குறளானது மிகவும் அரிய உண்மையைக் குறிக்கிறது.

ஐந்தாவது குறளில், இரண்டாவது குறளின் பொருளை விளக்குகிறார். பசியாகிய தீயின் அளவுக்கு அதிகப்பட உண்ணுகிறவனிடம் நோய்கள் மிகுந்திருக்கும், என்பது அதன் பொருள்.

இக் குறள்களில் மூன்று தரமான ஒழுக்கங்களும், அவற்றிற்குள்ள மூன்று தரமான பயன்களும் காணப்படுகின்றன. அவை—

ஒழுக்கம்	பயன்
1. தேவையளவுக்கு மேற்படாது உண்ணல்	இடையறா இன்பமும் நோயின்மையும்.
2. தேவையளவுக்கு அதிகமாயும், தீயளவுக்கு அதிகப்படாமலும் உண்ணல்.	நோயின்மை மட்டும்.
3. தீயளவுக்கும் அதிகமாக உண்ணல்	அளவற்ற நோய்.

இனி, இக்குறள்களுக்கு விரிவுரை செய்து பசிகொல்லாமையின் வழியையும் குணத்தையும் விளக்குவோம்.

முன் உண்டது அற்றுப்போன பிறகே பசி வரக்காணலாம், என்பது முதற்குறளின் கருத்து. அற்றதும் பசி வருவதும் எப்படி அறியக்கூடுமென்பது பரிமேலழகரின் உரையில் சுருக்கமாய்ச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.*

முன் உண்டது அறும்போது ஏற்படும் குறிகளை உரையாசிரியர் அடியில் வருமாறு குறிக்கிறார். யாக்கை நொய்ம்மை, தேக்கின் தூய்மை (சுத்தமான ஏப்பம்)¶

---

* இக்குறளின் உரையானது சில பதிப்புகளில் தவறாக அச்சிடப் பட்டிருக்கிறது. நாவலர் பதிப்பில் மட்டும் தவறில்லாமல் காணப்படுகிறது. அப் பதிப்பில் கண்டிருக்கும் உரை வாசகமே இங்கே ஏற்றுக்கொள்ளப் பட்டிருக்கிறது.

¶ உரையில் ‘தேக்கின் தூய்மை’ என்ற சொற்றொடரில் ‘தேக்கு’ என்பது பழமையான தமிழில் பழக்கமுள்ள சொல்லாகும். அது இக் காலத்தில் வழக்கத்தில் இல்லை. ‘தேகு’ என்ற பதத்திற்குக் கன்னட பாஷையில் ஏப்பம் என்றே பொருள்.

968

கரணங்கள் தொழிற்கு உரியன ஆதல், பசிமிகுதல், என்று நாலுபடிகள் உள்ளனவாம். இவை உற்று நோக்கத்தக்கன.

உணவின் மணமாவது, சுவையாவது, ஏப்பத்தில் காணப்படுமானல், அப்போது வயிறு காலியாகவில்லை யென்பது நிச்சயம். அப்போது உடம்பு இலேசாகவும் ஆகியிராது. வெற்றேப்பம் வருமுன் பசி வர இடமேயில்லை. அவ்வித ஏப்பம் காணும் வரைக்கும், அதற்கு அப்பாலும், உண்ணுமல் காக்கவேண்டும் என்பது நெறி.

சுத்தமான ஏப்பங்களும், ஒன்றன் பின் ஒன்ருய் இடையிடையே, பல தடவை வரும். ஒவ்வொரு ஏப்பத்தோடும் வயிற்றின் முதற் கருவியாகிய இரைப்பை என்னும் கருவியானது குறுகிக்கொண்டும், சக்தி மிகுந்து கொண்டும், வருகிறதென்று அறியவேண்டும். வயிற்றிற்குள் சிறைப் பட்டிருக்கும் வாயுவானது ஏப்பங்களால் வெளிப்படுவதனல் வயிறு குறுகிக் குறுகி, தன் இயற்கையான பருமனைப் பெறும். முன் உண்ட உணவினுல் விரிக்கப்பட்டு, அது பருத்துப்போயிருந்தால், இப்போது குறுக வேண்டிய தாகிறது.

சுத்தமான ஏப்பம் ஒன்று கூட வராமல் சாப்பிடுவது பெரும்பிழை. அது வரும் வரை சாப்பிடாமல் பொறுப் பதைப் பட்டினி கிடப்பதென்று சொல்லவும் தகாது. பசியே வராதபோது பட்டினியென்ற சொல் ஏற்காது. தேவையான நேரம் காத்திருந்தால், வெற்றேப்பம் வந்தே தீரும்.

முதன்முதல் பசி கொல்லாமை ஒழுக்கத்தில் புகுவோன், ஏப்பங்கள் வருவதைக்கவனமாய் எதிர்பார்த்துக் கொண் டிருக்கவேண்டும். இப்படித்தான் அவன் வெற்றேப்பங் களின் வரவை அறியும் திறமையைப் பெற முடியும்.

இப்படி வரும் வெற்றேப்பங்களில் கடைசியான வெற்றேப்பமானது மற்றெல்லா ஏப்பங்களைவிடச் சிறிய தாயும் நுண்ணியதாயும் காணப்படும். இதன் பின்பு தான் பசி பிறக்கின்றது.

பசி பிறந்ததற்கு முதல் அடையாளமாக, உடம்பின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் சக்தி பரவும். மூளை முதல் கை கால்கள் வரை, எல்லாக் கருவிகளும் தத்தம் தொழில் களுக்குப் போதுமான சக்தியை இப்போதே பெருகின்றன. உயிரின் சக்தியானது இதுவரை உணவினுல் ஏற்பட்ட வேலைகளில் ஈடுபட்டிருந்தது. உணவைத் தன்மயப்

படுத்துவதே உயிரின் எல்லாத் தொழில்களிலும் மிகவும் கடுமையான வேலை. இவ்வேலை தீர்ந்து ஒழிந்ததினால், உயிருக்கு விடுதலைக் கொண்டாட்டமேற்படுகிறது. இதொன்று தவிர, மற்றெல்லாத் தொழிலும் உயிருக்கு எளிது. ஆகையால் உணவின் நிமித்தமாயுள்ள வேலையினின்றும் ஓய்வு பெற்ற உயிரானது எக்கருவிகளிலும் சென்று தொழிற் திறமையைத் தருகிறது, என்பது ஆச்சரியமாகாது. "கரணங்கள் தொழிற் குரியன ஆதல்," என்று பரிமேலழகர் குறித்தது இதுவே.

ஆகையால் வயிறு காலியாகி, உயிரானது இளைப்பாறும் பொழுதே, நம் ஆன்மார்த்தமாகிய கர்மங்கள்—தவம், தியானம், கடவுள் வழிபாடு, என்பனவும்—கல்வி பயிலுவது, பிழைப்புக்கான தொழில், எல்லாமும் செய்வதற்கு உரித்தான பொழுதாகும். காலையில் உண்ணாவிரதம்கொண்டு, தண்ணீரைமட்டில் உயிருக்கு ஆதரவாக வைத்துக்கொண்டு, கர்மங்களையெல்லாம் செய்து முடிப்பது ஆர்ய ஒழுக்கம், என்று வேதங்கள் போதிக்கின்றன. முற்காலத்தில் சிறுவரைக் குருகுலம் சேர்த்து, அங்கே குரு அவர்களை "உபநயநம்" என்ற முறைப்படி மாணவர்களாக ஏற்றுக் கொள்ளும்போது, அவர்களுக்கு உத்தரவிடப்படும் நியமங் களில்—"மாத்ரு தேவோ பவ" (मातृ देवो भव) என்று ஆரம் பிப்பதில்—"அபோசாந கர்ம குரு" (अपोशान कर्म कुरु)— தண்ணீர் மாத்திரம் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வேலைகளைச் செய்— என்று வரும் கட்டளைக்கு இதுவே கருத்து. உடல் நலத் தின் நுட்பங்களையும், பசி, ஜீரணசக்தி, முதலானவற்றின் தத்துவங்களையும் நன்கு அறியாத பிற்காலத்துப் பண்டிதர், இதற்கு "ஆசமநம் செய்து, கர்மங்களைத் துவக்க வேண்டும்" என்று பொருள் கூறுகிறார்கள்.

காலையில் உண்ணாவிரதத்துடன் வேலைகளைச் செய்யும் பழக்கமுள்ளவரே கல்வி, தவம், தொழில், இவற்றில் மேன்மை பெறுவர்.

இதனால், தொழில்களை முடித்துவிட்டு, அப்பாலே தான் பகலில் முதன்முதல் உணவு கொள்ளவேண்டும். இது இயற்கையுமாகும்.

இதற்கு மற்றோர் நியாயமும் உண்டு. உடலில் பரந்து நிற்கும் கசடுகளை சுறுசுறுப்புடன் உயிரானது அப்புறப் படுத்தின பின்புதான் நற்பசி உதிக்கும், என்று நிரூபித்

திருக்கிறோம் அல்லவா? அப்படி, உடலின் கசடுகள் நீக்கப்பட்டு, உடலும் மனமும் நிர்மலமாயும், பசிவருவதற்குத் தகுதியாயும், ஆகவேண்டுமானால், கஸரத்து, அல்லது தொழில் புரிவதுதான் இயற்கையான உபாயம். இவற்றினால் உயிரின் மந்தகுணம் நீங்கி, சுறுசுறுப்பு உண்டாகின்றது.

தொழில் யாதொன்றும் செய்ய மனமில்லாதவன், என்னசெய்யவேண்டும்? பிந்தி சாப்பிடுவதை முந்தியே சாப்பிட்டால் என்ன? என்று கேட்கலாம். நியாயம் என்னவென்றால், அவன் மற்றவரைவிட, இன்னும் அதிக நேரம் காக்கவேண்டும். ஏனென்றால், அவன் சும்மாயிருப்பதால். அவன் உயிரானது சிறிது மந்தமாகவே தான் உடலைச் சுத்தம் செய்யும். அதனால் அவ்வேலை முடிந்து, பசி உண்டாவதற்கு அதிகநேரம் பிடிக்கும்.

பசியென்ற தீ கிளம்பாமலாவது, அது மந்தமாயாவது, இருக்கும்போது உண்டால், என்ன குற்றம்? உணவானது அப்படி உண்ணுவோனைக் கெடுக்கும், என்பது தான் குற்றம். வேதாந்த மூல நூல்களில் ஒன்றான தைத்திரிய உபநிஷத்தில், உணவுக்கு "அந்நம்" என்ற பெயர் ஏன் வந்ததென்ற கேள்விக்கு பதில் சொல்லுவதில், உணவானது உயிர்களால் உண்ணப்படுவது மாத்திரமல்ல, உணவு உயிர்களை—நோய் மூலமாக—உண்ணுவதாலும், உணவை அந்நம் என்று சொல்லத்தகும், என்று வர்ணித்திருக்கிறது. எங்கும் நிறைந்திருக்கும் கடவுட்தன்மையானது உணவிலும் உண்டு, அல்லவா? அதை நெறி தப்பி உண்டால், அது சும்மாவிடுமா?

ஆனால், அதிக நேரம் ஒருவன் வேலையிலேயே இருந்துவிடுவானாகில், அதனால் பசி தடைப்படும். அதற்கு பதிலாக, களை, மயக்கம், முதலிய அவகுணங்கள் ஏற்படும். அப்படி நேர்ந்தால், அதற்குப் பரிகாரமாக, இளைப்பாற வேண்டும். அதன்பின், "மருந்தில்லா வைத்ய" நூலில் வர்ணிக்கப்படும் நாபிஸ்நாநம் முதலிய ஏதாவது ஒன்றைச் செய்வதும் நலம். ஒருக்கால் அடிவயிற்றில் மலமிருந்து, நோய் செய்யக் கூடுமாதலால், "வஸ்தி" (எனிமா) என்ற முறைப்படி ஆஸனவாயில் தண்ணீரை உள்ளுக்கு வாங்கிக் கொண்டு, அதனால் மலம் கழிப்பதும் நலம்.

அதிக நேரம் வேலைசெய்யாமல், நிதானமாக வேலை செய்து நிறுத்திக் கொண்டால், பசி வருவது தடைப்பட மாட்டாது.

களை, மயக்கம், துயரம், பரபரப்பு, மட்டில் அடங்காத களிப்பு, இவற்றால் பசிவராது. உண்ணவும் கூடாது. உண்டால், உணவு உடலில் நஞ்சாகும்.

இங்கே பசியைப்பற்றி மக்கள் கொண்டிருக்கும் மிகத் தவறான எண்ணங்களைச்சொல்லி, அவற்றைக் கண்டிக்கத் தகும்.

பசியென்பது களை, மயக்கம், பலவீனம், முதலிய குறைகளை உண்டுபண்ணுமென்றும், அக்குறைகளாலேயே பசியை அறியவேண்டுமென்றும், பலர் எண்ணுகிறார்கள்; இது மிகத் தவறு. இதனாலேதான் உலகில் அளவற்ற நோயும் துன்பமும் அற்ப ஆயுளும், மடமையும், எண்ணிறந்த அவகுணங்களும், மலிந்திருக்கின்றன. அறிவின்மையும், அதனால் ஏற்படும் தீயசெயல்களுமே துன்பத்துக்கு மூலம்.

வேறுசிலர், பசியென்பது வயிற்றைப் பிடுங்குவது போல் உணரப்படும் உணர்ச்சி, என்பார். பசியானது துன்பம் தருவதல்ல, இன்பமே தருவது, என்பது உண்மை. பசியைத் தம்மில் கண்டு, அதன் சொரூபம், குணம், இவற்றை அறிந்தவர் இப்படியே போதித்திருக்கிறார்கள். ''பசித்திரு'' என்று யோகிகள் கூறுகிறார்கள். இது இன்பமே தருவது, துன்பம் தராது, என்பது வள்ளுவனார் குறளாலேயே காணப்படும். இதையே மேல்நாட்டு யோகி, எட்வர்டு இயேர்ல் புரிண்ட்டன் (Edward Earle Purinton) என்பவர், விவரித்துக் கூறியிருக்கிறார்: ''இடைவிடாது உடல் நலத்துடனும் புநிதமாயும், இன்புற்றும், வாழ வேண்டுமானால், எப்பொழுதும் சிறிது பசியுடனேயேவாழ்'' (The Secret of being always healthy, holy and happy is to be a little hungry most of the time.) என்று.

கழுத்திற்குக் கீழாக உணரப்படுவன ஒன்றும் பசியின் குறியாகாது, என்று மனதில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மேல் குறித்த அடையாளங்கள் யாவும் நோயின் குறிகளே—பசியின் குறிகள் அல்ல.

சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் உணவு ருசிகரமாய்த் தோன்றுமானால், அதுவே பசிப்பதற்கு அடையாளம், என்று பெரும்பாலார் மதிக்கின்றார்கள். இதுவும் அறிவின்மையே. பசி வேறு, சுவைவேறு. சுவையென்னும் அறிவு ஐம்புலன்

களில் ஒன்றாகும். அது இயற்கை வாழ்வில் நமக்கு அநுகூலமாகவிருக்கும். செயற்கை வாழ்வில் அது நமக்குப் பகையாக மாறிவிடுகிறது. பல ஆண்டுகளாக முற்றி நிலைத்த அஜீர்ணநோயுள்ள ஒருவன், செயற்கை முறைகளால் ருசிகரமாய்ச் சமைக்கப்பட்ட உணவை உண்ணத் துவங்கினால், உடனே தன் நோயை மறந்து, ஒரு முழு வயிற்றளவு உண்டுவிடுவான். ஆகையால் உணவு ருசியாயிருக்கிறது, என்பதுகொண்டு பசியை நிச்சயிப்பது, பகைவனை மந்திரியாகவைத்துக்கொள்ளுவதே ஆகும்.

பசி வந்துகொண்டிருக்கும்போது, மற்றோர் அடையாளமும் காணப்படலாம்; அதாவது வாயிலும் பற்களிலும் ஊத்தை படிவதே. காலையில் பல் துலக்கி, வாய் சுத்தம் செய்திருந்தாலும்—உண்ணாமல் மட்டில் இருந்தால்—இப்படி நேருவதுண்டு; அதனால் மறுபடி சுத்தம் செய்யவேண்டி வரும். இப்படிக்கு என் நேருகிறது, என்றால், உடலில் அளவுக்குமேல் கசடுகள் நெருங்கியிருப்பதாலேயே, என்று அறியவேண்டும். பசிகொல்லாமை எனும் நெறியை அறியாது, அதை அவமதித்து வாழ்பவன் உடலில் கசடுகள் அன்றன்று வெளியேறாமல், உள்ளேயே தங்கி, அதிகமாகிக்கிடக்கும். அப்படிக்கானவன் பிற்பாடு பசிகொல்லாமை நெறிக்கு வந்தால், பசி வந்து, அது முற்றிக்கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் அக்கசடுகளில் சிறிது வெளிப்படும். இது நல்லதே. இப்படிக்குக் காணப்பட்டால், இதுவரை நாம் செய்த தவறுகளுக்கு மாறாக, இனியாவது நல்லொழுக்கத்தில் நின்று, நலம் பெறவேண்டும், என்று மன உறுதி கொள்ளவேண்டும். "உபவாஸ தத்துவம்" என்னும் நூலில் இதை இன்னும் விளக்குவோம்.

குறளாசிரியர் "அருந்தியதற்றது போற்றி" என்று குறித்த கருத்தை இதுவரை வர்ணித்தோம். இப்படி வள்ளுவனார் நூலில் குறித்திருப்பது இதை எழுதுவோருக்குத் தெரியவரும் முன்னாடியே, இதே கருத்தை இந்நூலின் முதற்பதிப்பில் வர்ணித்ததுண்டு; இதனால் எழுதுவோரின் சொந்த அனுபவமும், வள்ளுவனார், பரிமேலழகர், இவர்கள் கண்ட உண்மையும், ஒன்றாக அமைந்தது, என்று காணலாம்.

பசியானது மேற்கண்ட குறிகளால் வந்திருப்பதாகத் தெரிந்தாலும், அது உண்மையான பசிதானா, என்று காணுவதற்கான வேறு சில இலக்கணங்களும் உண்டு.

அவையாவன, வாயில் எச்சில் ஊறுதல், சுவையறிவு ஸாத்துவிகமாயும் கூர்மையாயும் ஆதல், மனத்தெளிவு என மூன்று.

எச்சில் என்பது, வெளியே துப்புவதற்கான நீரல்ல. உணவை வரவேற்கும் பொருட்டு, முன் வந்து நிற்கும் உயிரே அது, என்று அறியத்தகும். உணவானது வயிற்றுக்குள் புகுவதற்கு ஏற்றதாகும் பொருட்டு, முதலில் அதை எச்சிலில் கலக்கவேண்டும், என்பது கடவுளின் அமைப்பு. இல்லாவிட்டால் உணவானது உடற்கருவிகளுக்குத் துன்பம் தரும்; முடிவில் நஞ்சாகவும் மாறும். இதை "மென்றுண்ணல்" எனும் அத்தியாயத்தில் காண்க.

இதனால்—எச்சில் ஊறுவதால்—உயிரானது உணவை ஏற்றுக்கொண்டு, அதைத் தன்மயப்படுத்த சித்தமாயிருப்பதாகக் காணவேண்டும். நற்பசியினால்தான், உணவைத் தன்மயமாக்கும் சக்திவாய்ந்த எச்சில் ஊறும், மற்றபோது ஊறும் எச்சிலானது வேறு, என்றும் அறிய வேண்டும்.

மேலும் நல்ல எச்சில் ஊறும்போதே, உடல்நலத்துக்கு மாறில்லா உணவில் விருப்பமும் உண்டாகும். அவரவருக்குப் பழக்கமுள்ள உணவுகளிற்குள் எது ஸாத்துவிகமானதோ,—உடலின் நரம்புகள், மூளை, இவற்றிற்குத் துன்பம் தராததோ—அதனிடமே விருப்பம் வரும். இல்லாவிடில், நற்பசி வரவில்லையென மதிக்கத்தகும். ஸாத்துவிகமான உணவென்பது எல்லாம் சுவையற்றவை என்றே மனிதர் நினைக்கிறார்கள். நற்பசியில்லாதவர்களுக்கு அவை சுவையற்றவையே. உப்பு, புளி, மிளகாய், கடுகு, பெருங்காயம், வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, முதலான மசாலைகளால் தீட்டப்பட்ட உணவுகளே அவருக்குப்பிரியம். நற்பசியுள்ளவனுக்கு அப்படிக்கல்ல. ஏனென்றால் பசியே அவனுக்கு மசாலை சாமான்களாகிறது. இதனால் அவன் உண்ணும்போது சுவையின்பத்தையும் பெறுகிறான். மேலும் மற்றவரைவிட உயர்வான சுவையின்பத்தைப் பெறுகிறான், என்றே காணப்படும்.

பசிகொல்லா விரதமே அறத்தின் முதற்படி, என்பதை நன்கு உணர்த்தும் பொருட்டு, வேதாந்த நூல்களின் கருத்தைச் சொல்லுவோம்.

பகவத்கீதையெனும் நூலில், ஸத்குருவாக வந்த கண்ணபிரான், சீடனான அர்ச்சுனனுக்கு "இவ்வுடலே

தாழ்ந்தவராவோம். ஏனென்றால், விலங்குகள் சுயேச்சை யாக இயற்கை வாழ்விலிருக்கும்வரை, இவ்வறத்தினின்றும் தவறுவது கிடையாது.

அன்றன்று உண்ணப்படும் உணவானது முற்றிலும் உடம்பை விட்டு அற்றுப்போவது எப்போது? பசிவருவது எப்போது? இந்த வினக்களுக்கு உத்தரம் கூறுவது இனி எளிதாகும்.

பெரும்பான்மையோருக்கு, தினம் ஒரு வேளை சாப்பாட்டில் உண்ணப்படும் உணவானது அற்றுப்போய், நற்பசி வர, அறுபது நாழிகையும் தேவை; அதாவது தினம் ஒரு வேளையே அவர் சாப்பிடத்தகும்; இது தெளிவு. மேலும் அவர் நடுப்பகலிலோ, பிற்போதிலோ, ஏதாவது குறிப்பிட்ட ஒரே நேரத்தில் பிரதிதினம் சாப்பிடலாம். இப்படிச் செய்தால்தான் "மலம் வைத்துண்ணேல்" என்னும் கட்டளைப்படி நடப்பவராவர். ஏனென்றால், அன்றன்றுணவின் மலம் மறுநாள் காலையில் கழிந்து, சாப்பிடும் நேரத்திற்குள் பசி உதிக்கும். அதிகாலையில் வயிற்றுமலம் அபான வாயிலாக ஒழிக்கப்பட்டு, மற்ற மலங்களும், மூச்சு, வியர்வை, மூத்திரம், என்ற வகைகளாய் நடுப்பகல் வரை யுள்ள காலத்திற்குள் கழிக்கப்படும். இதனுல் பகல் 15 நாழிகைக்குத் தூய பசி உண்டாகும். நல்ல ஜீரணசக்தி வாய்ந்த ஒருவன், தன்னுல் எளிதில் ஜீரணமாக்கக் கூடிய அளவையே உண்ணுவானுகில், அவன் தினம் ஒரே வேளை சாப்பிட்டால் உயர்வு, என்று இதனுல் அறிந்தோம்.

எளிதில் ஜீரணமாக்கு மளவாவது, உணவை ஜீரணிக்கும் வேலை தவிர, அவனது மற்ற வேலைகளுக்குப் போதிய சக்தியை மீதப்படுத்தி, நிதானிக்கப்படும் உணவின் அளவு, என்பதை மறக்கக்கூடாது.

பகற்போதில் உழைத்துப் பிழைக்கவேண்டிய ஒருவன் இவ்வுண்டியை சாயங்காலம், அல்லது இரவில் கூடிய சீக்கிரமாக உண்ணவேண்டும். இதன் விரிவைப் பின் ஒரு அத்தியாயத்தில் காண்க.

உணவை மிதமாக உண்ணும் பொருட்டும், அது சரியாக ஜீரணமாகும் பொருட்டும், உணவின் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் நன்ருக மென்றுதான் விழுங்க வேண்டும். மெல்லுவதின் பயனுவது, வாயின் எச்சிலில் உணவானது கரைந்து தன் சுவையை இழந்து போவதே. ஆகையால்

அந்த அளவுக்கு மெல்ல வேண்டும். இதன் விரிவை அடுத்த அத்தியாயத்தில் காண்க.

உணவின் சுமையை மிதமிஞ்சாதபடி காப்பதற்கான இரண்டாவது நியமம் பின் வருமாறு: சாப்பிடும்போது மிதமான அளவு உட்கொள்ளப் பட்டவுடன் ஒரு ஏப்பம் வரும். *இவ்வேப்பமானது இதுவரை சாப்பிட்டதே போதும் இனிசாப்பிடவேண்டாம் என்று பொருள்படும் வயிற்றின் எச்சரிக்கையாகும். பசித்துண்ணும் பழக்க முள்ளவனுக்கு இவ்வேப்பமானது சுமார் அரைவயிறு சாப்பிட்டவுடனேயே வரும். ஆகையால் இவ்வெச்சரிக்கை ஏப்பம் எழுந்தவுடன் மேலே சாப்பிடாமல் எழுந்துவிட வேண்டும். இந்த அளவில் சாப்பிட்ட உணவு வயிற்றுக் குப் போதாதென்றும் பின்னும் அதிகமாய்ச் சாப்பிட வேண்டுமென்றும் தோன்றக்கூடும். ஆனால் உணவின் சுமையானது மிதமானதுதானா அல்லது அதிகமா என்று நிதானிப்பதற்கு சமயம் சாப்பிட்டு சுமார் இரண்டுமணி நேரம் செல்லவேண்டும். அப்போது நிகழும் உணர்ச்சியைக் கொண்டுதான் உணவின் சுமையை நிதானிக்கமுடியும். அதாவது சாப்பிட்டு எழுந்தபோது மிதம் என்று தோன்று கிற சுமையே அந்த இரண்டுமணிநேரம் சென்றபின்பு அதிகமானதென்றும் கருவிகளுக்கு அதிக வேலையையும் உயிருக்குக் கஷ்டத்தையும் தருவதென்றும் தெரியவரலாம். அல்லது குறைத்து அரைவயிற்றுக்கு மட்டில் உண்டு பின்னும் சாப்பிட இஷ்டமிருந்தாலும் அதை மறுத்து எழுந்தவன் அதே இரண்டு மணிநேரத்தின் பின்பு தன் உடலின் நிலையை நோக்கும்போது தான் சாப்பிட்டது குறைவன்று, போதுமான அளவுதான் என்று காணுவான். இயற்கை நெறியில் தேவையான காலம் பழகினவருக்கு இதில் சந்தேகம் வராது.

இனி பசித்துண்ணும்போதுகூட உணவின் சுமை யானது வயிற்றுக்கு அதிகமாகாதபடி—அதாவது மிதமாய் இருக்கும்படி—பாதுகாக்கும்பொருட்டு பின்பற்ற வேண்டிய

*சிலர் வயிறு காலியாகி இளைப்பாறுவதற்கும் கூரிய பசி வருவதற்கும் போதிய காலம் பொறுத்திராமல் முந்தியே உண்ணத் துவங்குவார்கள். அப்படிக்கு உண்ணும் போது இரண்டு, மூன்று கவளங்கள் உண்ட உடனேயே ஒரு ஏப்பம் எழும். இந்த ஏப்பமும் மேலே சொல்லிய ஏப்பமும் வெவ்வேறு. இது வயிற்றின் இளைப்பாற்றத்திற்கு நேரம் தந்திருந்தால் எழக்கூடிய ஏப்பங்களில் ஒன்றாகும்.

நியமங்களையும் கவனிப்போம். அவையாவன: சாப்பிடும் போது உணவுகளில் பல வகைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்ருக, —அதாவது பருப்பு சாதம், சாம்பார்சாதம், ரஸம்சாதம், மோர்சாதம், என்ற வகையாக—ஐந்து சுவையுள்ள உணவுகளை உண்பதை நிறுத்தி ஒரே உணவைச் சாப்பிட்டு அத்தோடு எழுதல் ஒன்று. 'பத்திய உணவு' என்ற நூலில் கூறப்படும் பொரித்த கூட்டுடன் சாதம்கலந்து அதை மாத்திரம் சாப்பிடுவதே இயற்கை நெறியாகும். மற்ற சுவைகளை விலக்கவேண்டும் என்பது 'பத்திய உணவு' என்ற நூலினுல் விளங்கும். இப்படிப்பட்ட பொரித்த கூட்டுடன் சாதம் சாப்பிட்டு வயிறு நிரம்பி திருப்தி உண்டாவதற்காக நீர் கலந்த மோராவது அல்லது தண்ணீராவது சாப்பிடத்தகும். இப்படி சாப்பிட்டு, மறுபடி வயிறு காலியாகி, பசியும் வந்தால், இரண்டாம் தடவை முன்னிலும் பாதியளவாய் சாப்பிடலாம். ஆனுல் இரவில் சாப்பிட்டு; உடனே படுக்கலாகாது; சுமார் இரண்டு மணிநேரம் விழித்திருக்க வேண்டும்.

தினம் மூன்று தடவை சாப்பிடுகிறவன் ரோகி, அதாவது நோயாளி, என்று பழமொழி. சிறுவர் தவிர மற்றவர் இருவேளைக்குமேல் உண்ணப்படாது.'

இவ்வதிகாரத்தின் கருத்து "பசித்திரு" என்ற வசனத்தில் அடக்கமாகும். பசி வந்து உண்ணுதல், பசியளவுக்கும் குறைவாய் உண்ணுதல், இரண்டும் சேர்ந்து பசி கொல்லாமை விரதமாகும். பசியாகிய தீ, இதனுல் உடம்பினின்றும் அகலாமல், எப்போதும் எரிந்துகொண்டிருக்கும். அத்தீயே உயிராகையால் இதனுல் உயிரானது பூர்ண சக்தியோடு விளங்கும். நோய்களுக்கு இடங்கொடாமலும் அத்தீயே நம்மைக் காக்கும்.

முக்கியமான குறிப்பு:—மித உணவினுல் நோயின்மை சித்திக்கும் என்று சொல்லியிருப்பதின் கருத்தாவது: ஏற்கனவே உடம்பில் சேகரமாயிருக்கும் நோய்ச் சரக்குகளால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் தவிர; மற்ற நோய்களை மட்டும் தான் அவ்வாறு தடுக்கலாம், என்று கொள்ளத்தகும், இயற்கை முறைகளில் அடிவைத்த முதலே நோய்கள் இல்லாமல் வாழலாம், என்று சொல்லத்தகாது. பசி கொல்லாமை நோன்பை முன் அவமதித்து வந்த தீவினையால் வரும் நோய்களை இயற்கையான வைத்திய முறைகளால்—மருந்துகள் ஒன்றும் உண்ணுமல்—தீர்த்துக் கொண்டும், இயற்கைப்படி வாழ்வு நடத்திக்கொண்டும், தேவையான காலம் செலுத்தி விட்டால், நோயின்மையை

அடையலாம். இயற்கைக்கும் செயற்கைக்கும் முற்றிலும் பகையாதலால், செயற்கை வைத்தியத்தை எந்நாளும் கைக்கொள்ளலாகாது; அதை விலக்கினவருக்கே இயற்கையின் நலங்கள் பலிக்கும்.

---

5. மென்றுண்ணல்

உணவானது பூர்ணமான பக்குவம்பெற்று, அதன் சத்துக்கள் வேறு, மலம் வேறாகி, உடம்பின் உருப்புக்களில் சேரும் பொருட்டு, நாம் கவனிக்கவேண்டிய பசித்துண்ணல், குறைத்துண்ணல், என்ற ஒழுக்கங்களை, முன் அத்தியாயத்தில் வர்ணித்தோம். பின்னும் நாம் செய்யவேண்டியது இரண்டுண்டு; மென்றுண்ணல் ஒன்று; உண்டபின் உணவை ஜீரணமாக்குவதற்குப் போதிய நேரம் உயிருக்கு ஓய்வு தருவது மற்றொன்று.

மென்றுதான் உண்ணவேண்டும், என்பதேன் என்றால், உணவை ஜீரணம் செய்வதில் மெல்லுவதே முதற்பகுதி. முதற்கோணல் முற்றுங்கோணல். முதல் வேலையாகிய மெல்லுதல் என்பது தவறினால், ஜீரணவேலையின் மற்றப் பகுதிகளும் குறைவுபடும், என்பதில் ஐயமே கிடையாது.

உணவை எதிர்கொண்டழைத்து உடலுக்குள் இட்டுச் செல்வதற்கென்றே, வாயில் எச்சில் ஊறுகிறது. பசி முற்றிய பின்பே, ஜீரணசக்தி வாய்ந்த எச்சில் ஊறும். இத்தோடு உணவானது ஒக்கக் கலக்கவேண்டும். இதன் பொருட்டு உணவை வாயில் நிறுத்தி அசைக்கவேண்டும். உணவு இயற்கையிலுள்ளபடி கெட்டியாக இருந்தால், அதை மெல்லவேண்டிவரும். அப்படி மெல்லுவதால் அது போதுமான நேரம் வாயில் தங்கும். இதுவே வாய்ப் பக்குவம் என்பது.

உணவை விழுங்கிவிட்டால், அதன் ஜீரணவேலை நம்முடைய சுவாதீனத்திலில்லை. ஜீரணவேலையில் நம் பொறுப்பில் கடவுளால் விடப்பட்டிருப்பது வாய்ப் பக்குவமே. ஆகையால் அதை நாம் பூர்த்தியாகச் செய்வது நமது கடமை; நம கடமையை நாம் செய்யாமல் நாம் யாதொரு பயனையும் எதிர்பார்க்கலாகாது.

மேலும் மெல்லாமல் உண்ணுவதால் உணவின் மிதம் தெரியாமல் அதிகமாக உண்ணுவதும் நிச்சயம் மிதம் தவறினல் மலச்சிக்கல், அஜீரணம் முதலிய எல்லா நோய் களுக்கும் இடமுண்டாம். மென்று உண்ணுவதில், குறை வான உணவை உண்ணுவதற்கு அதிகமான நேரம் பிடிக் கும். இதனல் உண்ணுவதாலுள்ள சுவை இன்பம் அதிகம். இன்பம் அதிகரிக்கவும், துன்பம் நீங்கவும் மென்றுண்ணல் உபாயமாய் இருக்கிறது.

ஒரு கவளத்தை குறைந்தது 40 தடவை மெல்ல வேண்டும் என்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். சுவையானது உணவினின்றும் மறையும்வரை மென்று அப்பால் விழுங் குவது உத்தமம். சிலர் 100 தடவை மென்று, அப்பால் விழுங்குகிறார்கள். சிலநாள் இப்படிப் பழகினல் அதன் பின் மெல்லுவதற்கு நம் முயற்சி தேவையில்லாத நிலை வரும். தேவையான அளவுக்கு மெல்லப்படாத உணவை விழுங்கக் கூடாதபடி வாயில் நிறுத்தும்படிக்கான ஒரு சக்தியானது தொண்டைப்புறத்தில் காவலாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதன் பிறகு மென்றுண்ணல் இயற்கையாக அமைந்துவிடும்.

மெல்லப்படாத உணவு ஜீரணக்கருவிகளுக்கு சங்கடத் தையும் அதிக வேலையையும் தரும். போதிய எச்சிலுடன் கலந்த உணவே அக்கருவிகளுக்கு இலேசாயிருக்கும். கெட்டியான உணவல்லாமல், மெதுவாயாவது, நீராகவா வது, உள்ள உணவுகள் சாப்பிடும்படி வந்தால் அவற்றை வாயில் போதிய நேரம் நிறுத்தி, நாவினல் பக்கத்துக்குப் பக்கமாக அசைத்துத் தள்ளித்தள்ளி, போதுமான எச்சி லுடன் கலக்கவிட்டு விழுங்கவேண்டும். பால் முதலிய வற்றிற்கும் இந்த விதி ஏற்கும். உப்பு உறப்பு முதலிய சுவைகள் தலையெடுத்திருந்தால், மெல்லுவது கடினம். இவற்றைத் தணிக்கவேண்டும். ஸாத்துவிகமான உணவு களே மென்றுண்ணலுக்கு உத்தமம்.

"பத்திய உணவு" என்ற நூலில் சமையலின் ஒழுங் கைப்பற்றிய அத்தியாயத்தையும் பார்க்க.

——

6. உண்டபின் வேலைசெய்தல்

உண்ட உணவு ஜீரணமாக் வேண்டுமானல், உண்ட முதல் சுமார் ஒரு யாமப்போது—ஏழரை நாழிகை—ஓய்வு வேண்டும். அதற்குள் ஜீரணத்தின் கடினமான பகுதி

முடிவடையக்கூடும். அந்நேரம் முழுவதும் மனதினுலாவது உடம்பினுலாவது வேலை செய்யாதிருப்பது கடமை. காலிவயிற்றுடனேயே கனமான வேலை செய்யலாம். ஒரு வைத்திய நிபுணர் இதன் உண்மையை அடியில் விவரித்தபடி சோதித்தறிந்தார். அவர் தம் இரண்டு நாய்களுக்கும் ஒருநாள் காலையில் போதுமான உணவு கொடுத்து, ஒன்றை வீட்டில் கட்டி, மற்ருென்றைத் தன் வண்டியின் பின் ஓடிவரச்செய்து தொழில் முறையில் தான் பார்க்கவேண்டியவரைக் காண வண்டியில் சென்ருர். இப்படி சுமார் இரண்டரை மணிப்போது கஸரத்து பெற்றபின், வீடுவந்து, இரண்டு நாய்களையும் கொன்று, அவற்றின் இரைப்பைகளைச் சோதனை செய்தார். வீட்டில் நிறுத்தப்பட்ட நாயின் இரைப்பையானது முற்றிலும் காலியாகியிருந்தது. மற்ருென்றின் இரைப்பையில் அது உண்ட மாமிசத்துண்டுகளும் உருளைக் கிழங்குக்கரியும் மாருது குறையாது இருக்கக் கண்டார். இதனுல், கஸரத்தும் தொழிலும் ஜீரணத்துக்குத் தடையாகுமென்று பெறுகிருேம். இவ்வரலாருனது, இதற்குச் சுமார் எண்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் அமெரிக்க வைத்தியரான டாக்டர் பேஜ் என்பவர் எழுதிய இயற்கை வைத்திய நூலில் வர்ணிக்கப்பட்டது.

மேற்கண்டவர் நூலில் இன்னெரு ஆச்சரியமான கதையும் காணப்படுகிறது. வேட்டையாடுவதில் பிரியமும் பழக்கமுமுள்ள ஒரு கனவானுடைய வேட்டை நாயானது, காலையில் தன் உடையவர் வேட்டைக்குப் போகிருரா இல்லையா, என்ற விவரத்தை முன்னறிந்து கொண்டு, வேட்டைக்குப் போவதுண்டென்று தெரிந்தால், அன்று காலையில் எவ்வளவு உபசாரங்கள் செய்தாலும் உணவைத் தொடாமல் வேட்டைக்குப் போகுமாம். வேட்டை முடிந்து, வீடுவந்து, இளைப்பாறித்தான் உண்ணுமாம். சில சமயம் எஜமானர் தாம் வேட்டைக்குப் போவதில்லை போல நடித்து நாயை வஞ்சித்து அதை உண்ணும்படி செய்தார்; ஆனுல் உணவெடுக்காமல் வேட்டைக்குப் போனபோது நாயானது வேட்டையில் காட்டிய திறமையையும் நேர்த்தியையும், உண்ட அன்று காணப்பட்ட குறைகளையும் உத்தேசித்து அவர் நாயை வஞ்சிக்கிற முயற்சியை விட்டுவிட்டார். இதனுல் இயற்கை அறிவுள்ள விலங்குகள் வேலை முன்னிருக்க உணவு உண்ணச் சம்மதிக்கிறதில்லை, என்று காணலாம். வேலை செய்ய வேண்டிய அவசியம் உள்ள ஒருவன் உண்ணுமலே இருந்து, வேலையை முடித்துக்கொண்டு, அப்பால்

களை நீர்த்துக்கொண்டு உண்ணுவதே முறை. நீராத பக்ஷம், மிகச்சிறிய அளவு உண்ணலாம்.

தினம் ஒரே தடவை, உழைப்புக்கடன்களைச் செலுத்தியான பின்—அதாவது பிற்பகலிலோ, அஸ்தமித்தோ—உண்ணுவது மிகவும் உயரிய பழக்கம்.

நீடித்த இருமல், இழைப்பு, நீரழிவு முதலான ஆழ்ந்த நோய்களுக்காளானவர் இதே பழக்கத்தைக் கொண்டு நோய் நீங்கி, உடல் நலமும் ஆயுள்வளர்ச்சியும் பெறலாம். மற்றபடி இவர்களுக்கான வைத்திய விவரங்களை 'மருந்தில்லா வைத்திய' நூலில் காண்க.

பகல்பொழுது உண்ணு விரதமிருந்து, அஸ்தமித்ததும் உண்ணுவதை அனுஷ்டித்த ஒரு கூலியாள், அறுபது வயது சென்றும் திடதேகத்துடனிருந்து, வாலிபரைக் காட்டிலும் அதிகக்கூலி சம்பாதிக்கப்போதிய மாதிரி வேலை செய்துவந்த உண்மை வரலாறு, சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு நண்பர் சொல்லத் தெரியவந்தது. அவர் தம் பிதாவானவர் உத்தியோக முறையில் சுற்றுப்பிரயாணம் செய்த போது நேரில் கண்டறிந்தது. இதுமாதிரி அநேகர் அனுஷ்டிக்கிறார்கள்.

ஒரு போது உண்ணுவோர் யோகி, என்னும் வசனத்தையும் பார்க்க. ஒரே வேளை உண்ணும் பழக்கத்தினல் சக்தி அதிகப்படுவது நிச்சயம்.

ஒரு போது உண்ணுவதில், இடைப்பொழுதில் பசி காணும்போது சிறிது புளியாதமோர், ஒரு கிச்சிலி அல்லது வாழைப்பழம், ஒரு இளநீரின் தண்ணீர், முதலிய மிக இலேசான உணவு இரண்டொரு தடவை எடுத்துக்கொள்ளலாம். மேல் சொல்லியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றையே அப்படி உண்ணலாம்.

சத்துணவு, சமையலின் ஒழுங்கு, இதுபோன்ற மற்ற விவரங்களை "பத்திய உணவு" என்ற நூலில் காண்க.

குறிப்பு:—இரவில் அரை வயிறுதான் சாப்பிடவேண்டும்—சுத்தப் பட்டினி யிருக்க முடியாவிட்டால்—என்ற விதிக்கு, இங்கு முக்கியமான சாப்பாட்டை இரவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று சொல்லியிருப்பது மாருயிருக்கிறது, என்று ஸந்தேகிக்கலாம். அந்த விதி பகலில் கனமான சாப்பாடு சாப்பிடுகிறவர்களுக்காக ஏற்பட்டதே தவிர, பகலில் வயிற்றுக்கு நல்ல ஓய்வு

தந்து இரவில் உண்ணுகிறவர்களுக்காகச் சொல்லப்பட வில்லை. வேலை செய்து பிழைக்கிறவர்கள் பூர்ண சக்தி யுடன் வாழ்வதற்கு இங்கு விதி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

7. பூர்ணசக்திச் சுருக்கம்

1. பூர்ணசக்தி இக பர சாதனம்.

2. இயற்கை இன்பம் சக்தி நிறைவினால் வரும்.

3. இயற்கை நெறியினால் சக்தி மிகப் பெறலாம்.

4. மருந்தின்மை, பசி கொல்லாமை, இவை இயற்கை நெறி.

5. பல ஆண்டுகளாய் நடத்தின இயற்கை நெறியின் பயன் சில நாளையச் செயற்கை வைத்தியத்தால் கெடும்.

6. இயற்கையை நம்பினோர் கைவிடப்படார்.

7. உடலுயிர்களின் தேவைகளில் உணவே கடைப் பட்டது.

8. ஒளியும் காற்றும் உயிருக்கு உணவு.

9. தொழிலும் ஓய்வும் சமப்பட்டால், நோயின்மை தானே வரும்.

10. உயிரின் தொழில்களில் கசடுகளை ஒழித்தலே முக்கியம்.

11. மலம் வைத்துண்டால், கசடுகள் குவியும்.

12. தீயளவு உண்ணுவது சாமானியர் வழி; தேவை யளவு கண்டு உண்ணுவது மேலோர் வழி.

13. வெற்றேப்பம், இரைப்பை காலியானதைக் குறிக்கும்.

14. காலி வயிற்றில் உயிர் இளைப்பாறும்.

15. உயிர் இளைப்பாறினால் சக்தி பரவும்.

16. தொழிலில் பெரிது உணவைத் தன்மயமாக்கல்.

17. சக்தி மிகுதியாலேயே பசியை அறிக.

18. வேலைப்பொழுதில் நீரே உணவு.

19. நிர்மலமான உடம்பில் பசி உணரப்படும்.

20. சோம்பேறிக்குப் பசி தாமதித்துவரும். மந்தமாயும் இருக்கும்.

21. வழிதப்பி உண்ணுகிறவனுக்கு உணவு நோயாகும்.

22. களை, துயரம், பரபரப்பு, அதிகக் களிப்பு,— இவற்றில் பசி மறையும்.

23. வயிற்றில் உணரப்படுவது பசியின் குறியாகாது.

24. உப்பில்லா உணவும் நற்பசியினால் சுவைபெறும்.

25. பசிகொல்லாமை உயரிய வேள்வி.

26. ஒரு பொழுது ஊன் போதுமானது.

27. இரவு பசித்தால் அரை வயிறு உண்.

28. உயிரின் திருப்தியைக் குறிக்கும் ஏப்பத்தோடு நில்.

29. வாய்ப் பக்குவம் ஒன்றே நமது பொறுப்பில் உள்ளது.

30. வேட்டை நாயின் மதி நமக்கும் நல்லதே.

31. நோயில் உணவு நஞ்செனக்கொள்.

32. இயற்கை நம்பி, இன்பமெய்துக.

கி. லக்ஷ்மண சர்மாவின்

இதர நூல்கள்

உண்ணு விரதம் உடலின் பிணிபோக்கித்தின் கருத்துமியும் திறம் என்று சுவாமி சுத்தானந்த பாரதியார் கூறியுள்ளார். 'லங்கனம் பரம ஔஷதம்' என்ற வாக்கியம் எல்லோரு மறிந்ததே. ஆனால் உபவாஸத்தை அனுஷ்டித்துப் பல னடைய முறைகளுண்டு. அவை **உபவாசதத்வம்** என்னும் நூலில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. (4ம் பதிப்பு) அணு 8

'பூர்ண சக்தி' என்னும் நூலில் உணவை எப்பொழுது, எவ்வாறு உண்ண வேண்டும் என்று விளக்கப்பட்டிருக் கிறது. என்னென்ன உணவுகளை எவ்வாறு பக்குவம் செய்ய வேண்டுமெனப் **பத்திய உணவு** கூறுகிறது. அணு 2

முன் நூல்களில் சொல்லியுள்ளபடி நடந்து நோய்வரா மலே பார்த்துக்கொள்ளலாம். நோய் ஏற்கனவே வந்திருந் தால் அதை நீக்குவதற்கு அனுசரிக்கவேண்டிய ஜலவைத்தி யம், சூர்ய வைத்தியம், என்ற முறைகளை **மருந்தில்லா வைத்தியம்** கூறுகிறது. அணு 4

பிராணயாமம் செய்து மனிதர் அமர வாழ்வடையலாம். ஆசிரியரின்றிப் பலர் அனுஷ்டித்து நன்மைக்குப் பதிலாகத் தீமையை யடைபவரையும் நாம் காண்கிறோம். எவரும் ஆசிரியரின்றிப் பழகி நன்மையையே அடையும் மார்க் கத்தை திரு. சர்மா அவர்கள் **வாயு பலம்** என்னும் நூலில் விளக்குகிறார். அணு 2

குறிப்பு:— ஒரு ரூபாய்க்குக் குறைந்த ஆர்டர்கள் வி. பி யில் அனுப்ப முடியாது ஒவ்வொரு புத்தகத்துக்கும் ஒரு அணு வீதம் விலையுடன் சேர்த்து தபால் தலையாகவோ மணியார்டரிலோ முன்பணமாக அனுப்ப வேண்டும்

இயற்கை இல்லம்

கணேசநகர், புதுக்கோட்டை

Gitanjali Press Limited, South Main Street, Pudukkottai

கோடை இயற்கை வைத்ய வகுப்புகள்

ஸ்ரீ ஸி. லக்ஷ்மண சர்மாவை அத்யக்ஷகராகவும் ஸ்ரீ ல. காமேச்வர சர்மாவை உப அத்யக்ஷகராகவும் கொண்ட இந்திய இயற்கை வைத்யக் கழகம் (The Indian Institute of Natural Therapeutics) புதுக்கோட்டை, கணேச நகரிலுள்ள 'சர்மா இயற்கை வைத்ய இல்லத்'தில் பிரதி வருஷமும் கோடை காலத்தில் ஒரு மாத காலத்திற்கு பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தி வருகின்றது. ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும் தனித் தனியே வகுப்புகள் நடைபெறும். வெளியூர் மாணவ, மாணவிகளுக்குத் தங்க இடவசதி செய்துதரப்படும்.

ஆரம்பமாகும் தேதி, கட்டணம் ஆகிய விவரங்களுக்கு எழுதவும்.

கணேசநகர்,
புதுக்கோட்டை

மானேஜர்
இந்திய இயற்கை வைத்யக் கழகம்

தோஞ்ஜலி பிரஸ் லிமிடெட், புதுக்கோட்டை